

## FRUITLETBOX 2019 – KW9



Diese Woche (27.02./02.03.) kommt die Fruitletbox Närrisch daher!

- Fenchel
- Schw. Rettich
- Aubergine
- Spinat
- Zucchini
- Lauchzwiebeln
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Rucola
- Salatherzen
- Eisbergsalat
- Gurken
- Möhren
- Tomaten
- Äpfel
- Birnen
- Orangen
- Clementinen
- Bananen
- Blutorangen

### Eiersalat spezial

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 gek. Eier</li><li>• 4 Gläser Spargelköpfe</li><li>• 1 Dose Champignonköpfe</li><li>• 100 ml Mayonnaise</li><li>• 80 ml Sahne</li><li>• 2 EL Cognac</li><li>• Salz, Pfeffer</li><li>• Tabasco</li><li>• Curry</li><li>• 2 Stiele Glatte Petersilie</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Eier pellen und 9 Eier kleinschneiden</li><li>2. Spargelköpfe abtropfen lassen und halbieren</li><li>3. Champignons abtropfen lassen und in Scheiben schneiden</li><li>4. Mayonnaise, Sahne, Cognac, einige Spritzer Tabasco und Curry gut vermischen</li><li>5. Die Eier und Gemüse vorsichtig vermischen.</li><li>6. Mayonnaise-Mischung über die Eier-Gemüse-Mischung geben und vorsichtig vermischen</li><li>7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken</li><li>8. Petersilie waschen, vom Stiel zupfen und in feine Streifen schneiden</li><li>9. Den Salat auf Gläser oder Schüsselchen verteilen</li><li>10. Das letzte Ei pellen, vierteln und auf den Schüsselchen/Gläsern verteilen</li><li>11. Mit Petersilie garnieren</li></ol>

### Bunter Fleischsalat

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 400 g Fleischwurst</li><li>• 150 g Käse (verschiedene Sorten)</li><li>• 2 Gewürzgurken</li><li>• 100 g Tomaten</li><li>• 1 rote Paprika</li><li>• 2 Lauchzwiebeln</li><li>• Petersilie</li><li>• 1 Chilischote</li><li>• Essig, Öl</li><li>• 1 TL Senf</li><li>• Salz, Pfeffer</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fleischwurst in feine Streifen schneiden</li><li>2. Die unterschiedlichen Käsesorten in Stifte schneiden</li><li>3. Gewürzgurken, Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden</li><li>4. Lauchzwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden</li><li>5. Petersilie waschen, abzupfen und in feine schneiden</li><li>6. Chilischote waschen, von den Kernen befreien und in feine Streifen schneiden</li><li>7. Aus Essig, Öl, Senf, Petersilie, Chili, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen</li><li>8. Fleischwurst, Käse und Gemüse mischen und mit der Vinaigrette vorsichtig vermischen</li></ol>



## Karnevalcocktail

<u>Zutaten für 2 kleine Gläser:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 cl Bourbon Whiskey</li><li>• 2 cl Vanille -Sirup</li><li>• 2 cl Zitronensaft</li><li>• 2 cl Blutorangensaft</li><li>• 2 cl Orangensaft</li><li>• 2 cl Apfelsaft</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Alle Zutaten mit gecrashtem Eis kräftig shaken</li><li>2. Den Cocktail in Gläser füllen</li><li>3. Und nach Wunsch dekorieren</li></ol>

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Eure eigenen Rezeptideen sind natürlich auch immer herzlich Willkommen.

Ihr könnt diese gerne auf unserer Facebook-Seite posten:

<https://www.facebook.com/Fruitletbox>

Ein schönes und vitaminreiches Wochenende wünscht euch,

euer Fruitletbox-Team

